

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
Abstract	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	viii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia.....	8
2.2.2 Proses Menua.....	9
2.2.3 Batasan Lanjut Usia	9
2.2.4. Karakteristik Lanjut Usia.....	10
2.2.5 Pergantian akibat proses menua.....	10
2.2.6 Ciri-ciri lansia	11
2.2.7 Aspek yang mempengaruhi proses menua.....	12
2.2.8 Teori – Teori Proses Menua.....	13
2.2.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	13
2.2.10 Perubahan – perubahan yang terjadi pada lanjut usia.....	14
2.2 Definisi Kognitif.....	15

2.2.1 Aspek – Aspek Kognitif	16
2.2.2 Kognitif pada lansia	18
2.2.3 Karakteristik Demografi Penurunan Kognitif pada Lansia.....	18
2.3 Senam Otak (Brain Gym).....	19
2.4 Penelitian Terkait.....	28
2.4 Kerangka Teori	36
2.5 Kerangka Konsep	36
2.6 Hipotesis penelitian	37
BAB III.....	54
METODE PENELITIAN	54
3.1 Desain Penelitian	54
3.2 Lokasi dan Waktu	54
3.3 Populasi dan Sampel.....	54
3.4 Kriteria Sampel Inklusi dan Eksklusi	55
3.5 Teknik Sampling	56
3.6 Variable penelitian.....	56
3.7 Definisi Operasional	57
3.8 Uji validitas dan rehabilitas	58
3.9 Instrumen Penelitian.....	58
3.10 Prosedur Pengumpulan Data	60
3.11 Analisa Data	63
3.12 Etika Penelitian.....	63
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN.....	65
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	65
4.2 Karakteristik Responden	65
4.3 Gambaran Fungsi Kognitif lansia di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng	67
4.4 Fungsi Kognitif Sebelum dilakukan Senam Otak (Pretest).....	67
4.5 Fungsi Kognitif Sesudah dilakukan Senam Otak (Post-test)	68
4.6 Analisis Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Intervensi Dan kelompok Kontrol	68
4.7 Pretest Dan Postest Pada Kedua Kelompok	69
BAB V.....	70

PEMBAHASAN	70
5.1 Karakteristik Responden pada lansia.....	70
5.2 Gambaran Fungsi Kognitif Pada Kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol.....	71
5.3 Fungsi Kognitif Sebelum Diberikan Senam Otak Pada Kelompok Intervensi dan kontrol.....	72
5.4 Fungsi Kognitif Sesudah (Post test) Diberikan Senam Otak Terhadap Lansia Pada kelompok Intervensi.....	72
5.5 Fungsi Kognitif sesudah (post test) Pada Kelompok Kontrol.....	73
5.6 Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada kelompok Intervensi	73
5.7 Pengaruh pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng ...	75
5.8 Keterbatasan Penelitian	75
BAB VI	76
PENUTUP.....	76
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran.....	76
DAFTAR REFERENSI	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerak silang (cross crawl).....	23
Gambar 2. 2 8 Malas (Lazy 8)	23
Gambar 2. 3 Gajah (The Elephant)	24
Gambar 2. 4 Putar leher (neck roll).....	24
Gambar 2. 5 Pernapasan perut (belly breathing).....	25
Gambar 2. 6 Membayangkan X	25
Gambar 2. 7 Burung hantu (the owl).....	25
Gambar 2. 8 Lambaian tangan (arm activation).....	26
Gambar 2. 9 Lambaian kaki (the footflex).....	26
Gambar 2. 10 Pompa betis (calf pump)	27
Gambar 2. 11 Kuda – kuda (The Grounder)	27

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng tahun 2022.....	65
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng tahun 2022.....	66
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng tahun 2022.....	66
Tabel 4. 4 Fungsi Kognitif lansia sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol	67
Tabel 4. 5 Nilai Mean, Maksimum, Minimum Fungsi Kognitif Responden Sebelum Senam Otak di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng.tahun 2022.....	67
Tabel 4. 6 Nilai Mean, Maksimum, Minimum Fungsi Kognitif Responden Sesudah Senam Otak di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng tahun 2022.....	68
Tabel 4. 7 Pengaruh Fungsi Kognitif pada kelompok intervensi dan kontrol antara Pretest dan Posttest.....	68
Tabel 4. 8 Pengaruh Fungsi Kognitif Responden pada Kelompok Intervensi dan Kontrol pada pretest dan postes.	69

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Lembar Observasi Penelitian.....	81
LAMPIRAN 2. Lembar Persetujuan Responden	90
LAMPIRAN 3. Lembar Penjelasan Penelitian	91
LAMPIRAN 4. Surat Izin Penelitian	92
LAMPIRAN 5. Profil Panti Sosial Tresna W Budi Mulia 4.....	97
LAMPIRAN 6. Dokumentasi Penelitian.....	98
LAMPIRAN 7. Master Tabel.....	99
LAMPIRAN 8. Hasil SPSS.....	102

